

Zander mit Senf-Bier-Sauce und Sauerkraut

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für das Trauben-Sauerkraut:

- 1 Zwiebel
- 4 TL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- 1-2 Nelken
- 400 g Sauerkraut (frisch oder Dose)
- Jodsalz
- 150 g blaue Weintrauben (kernlos)

Für den Zander:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 150 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 100 ml dunkles Bier
- 2 gestrichene EL MONDAMIN Saucenbinder, hell
- 2 EL Dijonsenf
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 500 g Zanderfilet mit Haut
- 2 TL Öl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1199 kJ
Energie (Kilokalorien):	287 kcal
Fett:	11 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,4 g
Kohlenhydrate:	12 g
davon Zucker:	8,7 g
Ballaststoffe:	3,1 g
Eiweiß:	29 g
Salz:	1,5 g

Zubereitung

1. Zwiebel pellen und würfeln. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Lorbeer und Nelken zugeben. Sauerkraut zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. Sauerkraut mit etwas Salz abschmecken.

2. Kurz vor dem Servieren Weintrauben abspülen, von den Stielen zupfen und halbieren. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Weintrauben kurz darin schwenken. Das Sauerkraut in kleine Förmchen oder Tassen geben, etwas zusammendrücken und auf Teller stürzen. Weintrauben daraufgeben.

3. Für den Zander Zwiebel pellen und würfeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Fischfond und Bier angießen und aufkochen.

4. Saucenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zander darin zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten braten, dann wenden und weitere 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zander mit der Sauce und dem Sauerkraut zusammen anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Dazu kleine Salzkartoffeln reichen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen